



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social

TRABAJO DE FIN DE GRADO:

**PROYECTO
DE
CRECIMIENTO INTERPERSONAL Y MEJORA DE
LAS RELACIONES ENTRE ADOLESCENTES.**

**Presentada por Andrea Pérez Montero para optar al Grado de
Educación Social por la Universidad de Valladolid.**

Tutelado por: Elena Cojo.

INDICE

1. OBJETIVOS.....	3
2. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO: RELEVANCIA DEL MISMO Y RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO	4
2.1 JUSTIFICACIÓN DEL TEMA	4
2.2 COMPETENCIAS DEL EDUCADOR SOCIAL.....	7
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	11
3.1 BLOQUE 1. LA PSICOLOGÍA POSITIVA: EL MARCO PARA LAS EMOCIONES Y LAS RELACIONES.	11
3.2 BLOQUE 2 LAS HABILIDADES SOCIALES: RECURSOS PARA LAS RELACIONES INTERPERSONALES	19
3.3 BLOQUE 3 LA INTELIGENCIA EMOCIONAL. LAS EMOCIONES	25
4. EL CURRÍCULUM ESCOLAR ACTUAL.....	30
5. PROPUESTA DE ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR. PROYECTO DE DESARROLLO SOCIO- EMOCIONAL A TRAVÉS DEL MIMO, LA DANZA Y EL TEATRO.	33
5.1. JUSTIFICACIÓN.....	33
5.2. OBJETIVO DE LA PROPUESTA	34
5.3. METODOLOGÍA	34
5.4 TEMPORALIZACIÓN	36
5.5 CONTENIDOS.	36
5.6 EVALUACIÓN DEL PROYECTO.....	48
6. CONCLUSIONES E IMPLICACIONES	50
7. LISTA DE REFERENCIAS.	52

INDICE DE TABLAS

TABLA 1. . Cuadro explicativo de la planificación del proyecto. Elaboración propia..	36
--	----

INDICE DE GRAFICOS

ESQUEMA1. El funcionamiento mental en la persona.	22
ESQUEMA 2. Representación grafica del modelo de Inteligencia Emocional Factorial en adolescentes.	25

1. OBJETIVOS

General

- Identificar la importancia de las habilidades sociales, de la psicología positiva y de la inteligencia emocional, en los pre-adolescentes para una mejora a nivel personal, en la convivencia interpersonal, y en la interacción social.

Específicos

- Establecer la importancia en la educación de las habilidades sociales desde el ámbito escolar formal o informal, para la mejora de la convivencia entre los iguales y en la sociedad.
- Justificar la relevancia del tema en la actualidad, con el colectivo escogido.
- Proponer un diseño de actividad extraescolar sobre el desarrollo socio-emocional a través de la expresión donde se impartan los contenidos sobre el área de las relaciones interpersonales.

2. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO: RELEVANCIA DEL MISMO Y RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO

2.1 Justificación del tema

Al adolescente de hoy le ha tocado crecer en una sociedad expuesta a constantes cambios, como son los cambios tecnológicos, económicos y sociales, modelos de vida que han ido cambiando en estos últimos años de una forma apresurada, y con grandes diferencias con los modelos de vida anteriores. Esto quizá puede tener sus efectos en la etapa de transición de los adolescentes a la vida adulta, afectando a sus competencias y habilidades a la hora de considerar su pensamiento de futuro.

Según el estudio realizado en 2010 a los jóvenes que participaron en el programa, elaborado por la Liga española de la Educación, los rasgos más característicos del perfil del adolescente serían los siguientes: “competitividad, irresponsabilidad, hedonismo, banalidad, consumismo, falta de motivación por los estudios, inmediateismo e individualismo, pero también solidaridad, compañerismo y compromiso”.

Los adolescentes durante esta etapa lo que más le interesa es el presente, lo más importante para ellos es lo cotidiano e inmediato de la vida.

En la actualidad y a lo largo de toda mi carrera personal me he ido dado cuenta como en todos los contextos ya sean personales, sociales o formales, existe un déficit de valores, de inteligencia emocional, de habilidades sociales a la hora de la comunicación interpersonal, lo que genera un ambiente irritable, incómodo y de malos entendidos, acarreando problemas personales, sociales y sobre todo la creación de personas cada vez más “ impersonales “ egoístas, incapaces de reconocer sus propios defectos, e intentar cambiar si ve que su actitud está perjudicando a alguien.

En este trabajo me voy a centrar en la adolescencia temprana ya que este colectivo tiene una gran relevancia por la etapa de cambio y el proceso de formación personal que sufren, donde es muy importante su inclusión tanto social como escolar.

La educación tiene lugar en un contexto social donde el comportamiento entre los alumnos, de los profesores, y la relación entre ambos es primordial para el proceso educativo y el rendimiento de cada alumno como bien recoge Monjas, 1996.

A la hora de relacionarse los adolescentes con sus iguales, y de conocerse a ellos mismos, las hhss son una materia muy importante que deberían de estar dentro de las aulas, ya que ayudaría a aquellos alumnos que tienen dificultades para relacionarse. Estos sujetos son los que en un futuro serían predecibles de presentar problemas de abandono escolar, de delincuencia, y otros tipos de psicopatología adulta. Como dijo Monjas (1996) “Entrenar en hhss supone, por tanto, prevenir graves problemas personales y sociales futuros.”

Un aspecto básico de nuestras vidas lo constituyen las relaciones interpersonales, es el medio que nos sirve para alcanzar determinados objetivos y un fin en sí mismo. El mantener unas buenas relaciones con los demás no es algo que venga predeterminado, depende de cada persona. Todos tenemos en nuestro poder los mecanismos necesarios para relacionarnos con los demás pero, la forma de comunicarnos y como concluye Monjas (1996) “la calidad de esas relaciones vendrá determinada en gran medida por nuestras habilidades sociales “.

Las hhss son adquiridas en la mayoría de las personas principalmente a través del aprendizaje y de la maduración, por lo que son de gran relevancia en las épocas de la vida donde la personas se están desarrollando y formando como tal, coincidiendo con el periodo de desarrollo cognitivo, físico y social. Por lo que el entorno escolar es el espacio idóneo para comenzar a entrenar estas habilidades.

En los últimos años han aumentado los problemas de competencia interpersonal en la infancia y en la adolescencia, que nos lleva a investigar el porqué de esta situación y a buscar análisis y casos sobre la transformación en la sociedad adolescente.

La adolescencia según Bisquerra en 2012, es una gran etapa de grandes cambios, de imagen, de identidad, de aceptar y experimentar su sexualidad, y de afrontar la presión del curso escolar y de sus compañeros, es por eso donde se necesita la ayuda de los adultos para formarse plenamente como personas y para su preparación para la vida independiente. La adolescencia es un periodo entre la infancia y la vida adulta, con esto quiero decir, que es una etapa donde aprenden a convertirse en adultos. Esta etapa es un síntoma de inestabilidad emocional, en esta edad los jóvenes pasan de una emoción a otra totalmente contraria, en cuestión de minutos. Los jóvenes están en un constante

cambio, y es necesario que se les ayude a regular tanto sus emociones como sus conductas, ya que de lo contrario pueden resultar impulsivas y descontroladas. Se suelen preocupar solo de sí mismos y esto les hace egocéntricos y egoísta, descuidando con frecuencia a las personas que tiene a su alrededor, lo que hace que estos aspectos dañen sus relaciones sociales y su autoestima.

El estudio de las habilidades de interacción social ha cobrado auge en las últimas décadas. El interés del tema está unido a que la gran parte de la mayoría de nuestro tiempo estamos en relación con otras personas. Tenemos la necesidad de vincularnos socialmente, esto es porque necesitamos relacionarnos positivamente y obtener la satisfacción y el bienestar que eso nos brinda.

Existen muchas investigaciones que afirman la existencia de la fuerte relación entre el desarrollo de las habilidades sociales en la adolescencia, y el ajuste social, psicológico y académico en la vida adulta. El desarrollo de unas habilidades positivas en esta etapa contribuye a lograr una personalidad sana en la edad adulta.

Por el contrario la falta de competencia interpersonal puede ir asociado al rechazo o aislamiento con sus iguales, la aparición de problemas personales como la baja autoestima, la inadaptación, la indefensión, la iniciación en las adicciones o la delincuencia juvenil.

Seligman en un apartado de su libro *La vida que florece* realiza un cuestionario donde les pregunta a los padres: ¿Qué es lo que más desea para sus hijos? Y la mayoría respondió: felicidad, realización personal, seguridad en sí mismo, que sean buenas personas, equilibrio, bondad salud, que sean cívicos, y todas las respuestas fueron por esta línea. Ahora bien, la segunda pregunta que se les realizó fue: ¿que se les enseña en los colegios? Y las respuestas fueron: a leer y escribir, matemáticas, lengua, a trabajar, rendimiento, habilidades mentales, éxito, disciplina... etc.

Si nos fijamos no hay que irse muy lejos para observar que las respuestas de una con las de otra no tienen nada que ver. Seligman nos anima a imaginarnos una enseñanza donde se impartieran las dos cosas, tanto las capacidades del bienestar como las de los logros a conseguir. En un estudio nos muestra como la depresión ha aumentado en la

adolescencia en los últimos años a pasos agigantados. Hace cincuenta años la primera crisis era alrededor de los treinta, ahora el primer episodio se produce antes de los quince. La depresión se está cebando con este colectivo, los adolescentes. Una de las conclusiones que nos brinda Seligman es que después de haber observado los cambios que nos separan de hace cincuenta años para acá, los índices de depresión y del aumento simbólico de la felicidad, el bienestar debería enseñarse en las aulas para mermar en lo posible ese índice de depresión, intentar aumentar la satisfacción con la vida, alcanzando una ayuda para aprender mejor y practicar el pensamiento creativo.

Es por eso que mi propuesta del Proyecto de desarrollo socio-emocional que más adelante expondré, está centrado, en los adolescentes, en los alumnos del primer ciclo de la E.S.O. Siendo los ejes básicos de trabajo las habilidades sociales, de la psicología positiva y de la inteligencia emocional, con la finalidad de conseguir una mejora a nivel personal y una buena convivencia interpersonal. Con el propósito de combatir esos datos tan impactantes que rodean en la actualidad a los adolescentes.

2.2 Competencias del educador social

La extensión de la palabra educación abarca muchos áreas, como la educación escolar, la educación formal e informal, la educación permanente, la educación de la calle, etc., pero es verdad que parece que solo existiera una, la escolar, la de siempre, la educación informal puede ser tan formal, como la de las escuelas. Es peligroso pensar que solo se educa a través de la escuela, además si la educación es dotar a las personas para vivir en sociedad y comunicarse, los colegios en ocasiones no dan solución a todos los problemas entre iguales, o a los conflictos personales que puedan surgir durante esos años de escolarización. La educación es algo social y global que se debe desarrollar a lo largo de la vida. Una pregunta que me ronda después de haber leído sobre esto es, ¿de alguna manera la educación social se creó para dar solución a donde no llega la educación escolar?

Las competencias necesarias que todo educador social tiene basándose en el documento oficial de la Facultad de Educación y Trabajo Social de Valladolid, donde vienen recogidas las competencias generales del Educador, divididas en los 3 apartados,

(Instrumentales, Interpersonales y Sistemáticas) señaladas en la memoria del Grado, en relación al trabajo que voy a llevar a cabo, se enfatizarán las siguientes:

- Competencias Instrumentales:

G2. Planificación y Organización.

G5. Utilización de las TIC en el ámbito de estudio y contexto profesional.

G6. Gestión de la información.

G7. Resolución de problemas y toma de decisiones.

De manera general y de una forma instrumental tenemos la capacidad de organizar y planificar, de conocer las metodologías necesarias para desarrollar nuestras capacidades con éxito, comunicarnos a través de una forma dinámica y utilizando las nuevas tecnologías en el contexto profesional, gestionando toda la información que poseemos además de tener la facultad para resolver problemas y ayudar en la toma de decisiones.

- Competencias Interpersonales:

G9. Capacidad para integrarse y comunicarse con expertos de otras áreas y en distintos contextos.

G11. Habilidades interpersonales.

G12. Compromiso ético.

Como competencias interpersonales que hemos ido interiorizando a través de estos cuatro años es la capacidad de comunicarnos con otros profesionales de distintas áreas. Poseemos la habilidad de integrarnos con otros grupos, cooperar con los distintos profesionales y comunicarnos de una forma interdisciplinar, valorando todas las ideas que enriquezcan el trabajo, siempre relacionándonos de una forma positiva a través de una escucha activa y expresándolo de una forma clara y asertiva. Trabajamos conociendo el código deontológico y actuamos con total integridad ante cualquier situación, incluso en situaciones que desfavorezcan nuestros propios intereses. La

honestidad y el respeto tanto en las actividades académicas como fuera de las situaciones académicas. Aceptando y reconociendo nuestros errores y las consecuencias.

A la hora de trabajar en el diseño del proyecto de desarrollo socio-emocional, con las tres grandes áreas en las que se centra, el educador social está capacitado de una forma sistémica en la habilidad de adaptarse a cada situación, con una autonomía a la hora del aprendizaje, y de una forma creativa, siempre con el compromiso de la ética profesional.

Para llevar al frente este proyecto de desarrollo socio-emocional es necesario tener la capacidad de comunicarse con los demás expertos, cada uno en su tema, que imparten clase a dichos alumnos, y que comparten con ellos muchas horas, es importante para que nos den su punto de vista de cómo se comportan en sus clases, que comportamiento tiene cada alumno, etc. Es el Educador social el que tendría que acercarse a ellos para conseguir esa información y así poder trabajar de una forma interdisciplinar con los demás profesionales. Los Educadores personalmente tenemos la capacidad de aceptar la diversidad cultural y social desde una perspectiva potenciadora de cultivar una buena convivencia entre las personas de diferentes sexo, edad, religión, etnia, condición social y política. Somos profesionales que siempre se nos ha caracterizado por nuestra participación activa y crítica en buscar soluciones comprometidas, que realmente pongan fin a los problemas concretos, y siempre defendiendo los derechos de las personas. Desarrollando un espíritu de tolerancia que consiga contemplar la diferencia como una oportunidad de enriquecimiento a todas las personas.

La siguiente competencia es una de las más importantes para el proyecto que voy a desarrollar, el educador posee las habilidades interpersonales para relacionarse de una forma positiva con las demás personas, a través de escucha empática y de la expresión clara y asertiva de lo que se piensa o siente, por medios verbales y no-verbales. Esteremos de acuerdo en que todos los profesionales de la educación debemos de tener un compromiso ético, un comportamiento congruente con nuestros valores personales y el código deontológico. Los educadores sociales somos más sensibles en la honestidad tanto en el nivel académico como en los aspectos de la vida, y nos revelamos ante la deshonestidad.

- Competencias Sistemáticas:

G13. Autonomía en el aprendizaje.

G14. Adaptación a situaciones nuevas.

G16. Liderazgo.

G19. Compromiso con la identidad, desarrollo y ética profesional.

Las competencias sistemáticas que el educador social desarrolla y que son importantes para el siguiente trabajo son:

La capacidad de observar el aprendizaje y el comportamiento de la clase, y de esa forma ir desarrollando los contenidos académicos, dando prioridades a lo que se haya ido observando.

Somos profesionales muy versátiles, nos adaptamos a situaciones nuevas, y nuestra metodología de trabajo será siempre en función del colectivo con el que estemos trabajando, adaptándonos a los diferentes grupos y siendo conscientes de las distintas personalidades de cada uno.

Una de las capacidades más valoradas a la hora de trabajar mano a mano con este colectivo de jóvenes pre-adolescentes , pero que aplicamos en cualquier caso que trabajamos con personas, es que tenemos la capacidad de influir sobre ellos, de confiar en la persona, y comprometiéndonos con su desarrollo tanto personal como a nivel social. Tenemos los instrumentos necesarios para generar en el grupo un estado de superación, empoderándoles, que sean ellos los protagonistas de sus logros, de sus metas, detectando los puntos fuertes y débiles de cada uno, y consiguiendo que sean ellos mismos los que observen sus fortalezas y debilidades.

El educador social posee un compromiso con la función que ejerce. Es consciente de que está al servicio de la comunidad, se preocupa y está en un constante cambio por ir actualizándose con respecto a la sociedad y a todos los cambios que le rodean, tanto tecnológicos, como profesionales y sobre todo los que tengan que ver con la sociedad; siempre apoyándose en los valores éticos y profesionales.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En este apartado me voy a centrar en tres diferentes bloques, que son las áreas de trabajo donde se van a centrar los contenidos del proyecto de desarrollo socio-emocional que expongo mas adelante.

3.1 Bloque 1. La psicología positiva: el marco para las emociones y las relaciones.

Es necesario dar a conocer la nueva Psicología Positiva, ya que como he citado anteriormente, muchos de los adolescentes de hoy, son individualistas, irresponsables, y consumistas. Además presentan unos índices de depresión altísimos respecto a los adolescentes del pasado, unos datos escalofriantes que de alguna forma debemos combatir. Es por eso necesario acercarlos a esta psicología positiva, una forma diferente de ver la vida, deteniéndonos en aspectos importantes para el desarrollo del adolescente que en muchas ocasiones nadie se ha parado a valorarlas desde el ámbito formativo, y que mejorará el desarrollo de la persona.

- La Psicología Positiva: Conceptos básicos.

La psicología positiva surgió de la mano de Martin Seligman junto con otros conocidos psicólogos norteamericanos, hace ya 10 años. El motivo principal por lo que se comenzó a investigar sobre este área fue para promover el estudio a investigadores y académicos de los aspectos psicológicos positivos de las personas, hasta ese momento un tema desconocido. Estos aspectos a los que hacen referencia son: la felicidad, la satisfacción vital y la resiliencia. La gran rapidez con la que esta disciplina ha crecido se debe a la necesidad que existía dentro del área de la psicología de conocer sobre estos temas, y al momento histórico y social que requerían de un análisis más exhaustivo sobre el bienestar, sus beneficios, y su aplicación en diferentes campos.(Hervás,2009).

La psicología positiva incluye, según sugirió Martin Seligman (1998) 3 grandes bloques:

- A. El estudio de las emociones positivas.
- B. El estudio de las Fortalezas.
- C. La felicidad y el Bienestar.

a) Emociones positivas.

Esta área es uno de los temas básicos de la psicología positiva, según Hervás el estudio de sus predictores y de las consecuencias que conlleva su funcionamiento específico y la relación que tiene con otras áreas. Antes solo se atendían las emociones negativas como la ira o el miedo, es por eso que todavía nos cuesta poner nombre a muchas de las emociones positivas que experimentamos.

Es por eso que me parece muy necesario inculcar al colectivo elegido en este tipo de conocimientos, que vean lo importante de su función y sepan percibir cuando ellos sienten una emoción u otra. Siendo ellos mismos los que se identifiquen sus emociones, para más adelante poder actuar sobre ella si es necesario, ya que en esta etapa sabemos que las emociones están en un continuo cambio.

Por lo que en primer lugar habrá que saber etiquetar cada emoción positiva para de esa forma poder conocer su funcionamiento y sus consecuencias. Las emociones positivas son llamadas así porque generan una sensación subjetiva de placer, y una experiencia agradable, al contrario que las negativas que generan malestar. Es cierto que hasta ahora se ha observado que las emociones positivas generan muchos efectos positivos en diferentes áreas del funcionamiento psicológico. Como por ejemplo la investigación ha demostrado que el afecto positivo mejora la capacidad para resolver problemas, para resistir el dolor, aumenta la creatividad y el altruismo, etc. (Avia y Vázquez, 1998). Por otro lado están las emociones negativas, necesarias para la supervivencia y para prevenir muchas situaciones a las que nos podemos enfrentar como puede ser el rechazo interpersonal, el aislamiento o la pasividad. Las emociones negativas son relativamente independientes de las positivas.

La teoría de la ampliación y construcción plantea que las emociones positivas podrían tener como función principal el desarrollo de habilidades y comportamientos nuevos (Fredrickson, 1998) Según esta teoría las emociones positivas favorecen la flexibilidad, la ampliación de pensamientos y acciones y la construcción de nuevos recursos para el futuro. Por lo que este tipo de emociones buscan generar recursos para la supervivencia a medio y largo plazo.

b) Fortalezas Humanas

Las Fortalezas Humanas según Peterson y Seligman en 2004, es un estudio de los aspectos más valiosos y deseables del ser humano, siendo rastreadas en diferentes religiones y culturas, y en el pasado patrimonio casi exclusivo de la Filosofía y de la Ética.

En los últimos 10 años Peterson y Seligman junto con otros muchos más investigadores han desarrollado un intenso trabajo de clasificación y elaboración de un sistema de evaluación de fortalezas, dando lugar a una clasificación de 24 fortalezas, agrupadas en 6 bloques.

Los 6 bloques según Peterson y Park son:

1. Sabiduría y conocimiento
2. Coraje
3. Humanidad
4. Justicia
5. Contención(moderación)
6. Trascendencia

Se hizo con el objetivo de identificar las fortalezas principales y tomar conciencia de las propias fortalezas. Tratar de aplicarlas en la vida cotidiana, como podemos desarrollarlas y usar nuestros dones para contribuir a nuestro bienestar y al de otras personas.

Dentro del estudio de las fortalezas uno de los campos más productivos y beneficioso es el estudio de la Resiliencia.

La resiliencia según Bonanno (2005) es un término proveniente de la física que se refiere a la capacidad de un cuerpo de recuperar su forma original después de haber sufrido una deformación. En el campo educativo se refiere a la capacidad de superación de las adversidades, saliendo fortalecido y transformando positivamente por la experiencia. Incluye la capacidad de sobreponerse a los efectos nocivos de la adversidad, convirtiéndolos en factores de crecimiento personal y utilizándolos como revulsivo para mejorar la capacidad de afrontamiento de futuros contratiempos.

Los fracasos, rechazos, acusaciones, críticas o temores, junto a las adversidades objetivas como la pérdida de un ser querido o un revés económico, son ejemplos de situaciones que la resiliencia puede ayudar a superar. Diversos estudios han comprobado que las personas que desde temprana edad han visto todas sus dificultades allanadas por otros (padres sobreprotectores, especialmente), suelen acabar reblandeciéndose y careciendo de la capacidad de superar el más mínimo obstáculo, mientras que, por el contrario, las personas que se han visto expuestas desde la infancia a ciertos retos con la responsabilidad de superarlos autónomamente, desarrollan la capacidad de resolver eficazmente las nuevas situaciones problemáticas que se les presenten.

c) Felicidad y bienestar.

La felicidad según Lyubomirsky en 2008 es la experiencia de alegría, satisfacción o bienestar positiva, combinado con la sensación de que nuestra vida es buena, tiene sentido y vale la pena.

Los determinantes más importantes de la felicidad son los que vamos a ver a continuación:

Los Aspectos genéticos forman el 50%, la felicidad depende la mitad del peso de la herencia que tengamos.

La Actividad intencional forma el 40 %, lo que hago yo para mejorar mi bienestar, conseguir estar bien.

Las circunstancias son el 10 % solo esta parte son las cosas externas, lo material. Siempre y cuando los bienes básicos para la supervivencia estén cubiertos.

Seligman (2011) nos aporta la Formula de la Felicidad:

$$F = R + C + V$$

En la que F es el nivel de felicidad duradero, R nuestro rango físico, C las circunstancias y V las acciones que dependen de la voluntad.

F (NIVEL DE FELICIDAD DURADERA)

- Existen dos tipos de felicidad, la momentánea y la duradera. La felicidad momentánea es aquella que puede aumentarse fácilmente con distintos medios, como por ejemplo: un masaje, una taza de chocolate, una película cómica o ir de compras. La felicidad duradera no se consigue a través de los distintos momentos de explosión de felicidad, sino de los distintos componentes que vamos a ir explicando que forman parte de la formula antes citada.

R (Rango Fijo)

- Parte de la felicidad la heredamos, de una manera u otra ya tenemos un nivel específico de felicidad o de tristeza.

C (Circunstancias)

- Muchas de las circunstancias sí que generan felicidad, pero la parte negativa de estas es que cambiar ciertas circunstancias son muy costosas. Seligman en su libro, después de muchos estudios sí que dice que las variables circunstanciales externas inciden sobre la felicidad. Y a continuación nos citan los aspectos más importantes por los que las personas elevan de una forma duradera su grado de felicidad. Como son: vivir en libertad, en una

democracia, tener una vida con quien compartir o una relación duradera, evitar las emociones negativas, crearse un buen grupo social cerca de ti, y acercarse a la religión o en algo que te haga creer.

V (Variables Voluntarias)

- Estas son las que nos van ayudar a sentir esa felicidad de forma duradera. El control voluntario como el optimismo, la esperanza, la confianza y la fe respecto al futuro, disfrutar de la tranquilidad, de la alegría, del éxtasis o de la fluidez respecto al presente, o el sentir orgullo, la satisfacción con respecto al pasado. Todo esto hará que aumente nuestro nivel de felicidad, si también mejoramos nuestras fortalezas personales como pueden ser el amor por el otro, la valentía, la bondad, la humildad, el interés por el mundo, el perdón...

El Bienestar

El estudio del bienestar es relevante ya que implica una parte importante en la salud mental y física de la persona. En este caso de los adolescentes.

Esta área es importante debido a las consecuencias que conlleva a nivel de bienestar psicológico, tiene una gran influencia para la persona tanto para la salud mental como física, y también para su contexto social y comunitario. El bienestar se puede dividir en dos ramas atendiendo a las variables del modelo de Carol Riff en 1989 y el modelo de Keyes: una diferencia entre el bienestar Hedónico, que lo forman las emociones y las experiencias positivas, por las que obtenemos un placer momentáneo; y el bienestar Eudaimónico, donde forman parte el bienestar psicológico y social.

Según Keyes y López en 2002 se distinguen tres diferentes ámbitos a la hora de afianzar una salud mental positiva, como son:

- 1) El Bienestar Subjetivo: un alto afecto positivo, más un bajo afecto negativo, y un alto grado de satisfacción vital.

2) El Bienestar Psicológico: que integran las 6 dimensiones propuestas por Crol Ryff que son las siguientes:

- Control ambiental: aprovechando las oportunidades y eligiendo según tu elección.
- Crecimiento personal: tener la sensación de que estas desarrollándote, abriéndote a nuevas experiencias y siendo conscientes de tus cambios.
- Propósito en la vida: poseer unos objetivos claros, con la sensación de ser tú el guía de tu futuro.
- Autonomía: es la capacidad de regular tus conductas, de no dejarte llevar por la presión social, siendo independiente.
- Auto aceptación: acepta la persona los aspectos positivos y negativos de su persona, y valora su pasado.
- Relaciones positivas con otros: tener buenas relaciones con los demás es algo importante, se preocupa por el bienestar de los otros y posee una gran capacidad de empatía afecto e intimidad.

3) Bienestar Social: que se basa en la satisfacción del individuo con su entorno social y cultural. Según la autora Keyes son cinco las dimensiones en el ámbito social :

1. Coherencia Social: sentir que el mundo social es coherente y lógico.
2. Integración social: experimentar que formas parte de la sociedad, y tienes cosas que compartir.
3. Contribución social: es la percepción de que uno aporta algo valioso a la sociedad.
4. Actualización social: las sociedades están siempre en un cambio continuo y hay que irse adaptando con ellos.

5. Aceptación social: es la capacidad de tener actitudes positivas con la gente. Sentir que el mundo es un lugar hospitalario.

La teoría del Bienestar

Esta teoría consta de cinco elementos, según el Modelo PERMA de Seligman en 2011:

1. Las emociones positivas: Es la vida placentera, la satisfacción con la vida y la felicidad.
2. La entrega o el compromiso: contribuyen al bienestar, lo buscan por su valor intrínseco.
3. Las relaciones positivas: las personas de tu alrededor están siempre presentes en tus buenos momentos, y apoyándote en los más difíciles.
4. El sentido y propósito: el estar al servicio de algo que es más importante que yo, se busca por su valor intrínseco, y se mide de forma independiente de los demás elementos.
5. Los logros y retos: en la vida todos dedican libremente su tiempo a los logros, por su valor en sí,

El bienestar es la combinación entre sentirse bien, estar involucrado, tener buenas relaciones, considerar el sentido en la vida y conseguir logros. Por lo que el objetivo es crecer como personas aumentando los 5 elementos del Bienestar.

Es importante hacerles ver a los adolescentes que el bienestar y la felicidad no son aspectos tangibles, que se puedan comprar, ni vender, por el contrario son estados de la persona, una forma de vida que tú eliges como quieres que sea, y que tienes en tu mano moldear para conseguir tus metas.

3.2 Bloque 2. Las habilidades sociales: recursos para las relaciones interpersonales

Este bloque va dirigido a trabajar para la mejora los comportamientos sociales de los adolescentes y sus relaciones interpersonales.

Las habilidades sociales se pueden definir como las conductas adquiridas que se manifiestan en situaciones interpersonales y que permiten relacionarse de una forma satisfactoria. Las habilidades nos permiten relacionarnos con los demás.

Los componentes de las habilidades sociales son:

- Cognitivos: lo que se piensa, lo que me digo a mi mismo, o lo que me imagino.
- Emocionales: lo que se siente, las sensaciones corporales.
- Conductuales: lo que se dice y se hace.

La comunicación interpersonal.

Según Costa y López en 1991 la comunicación interpersonal es “una interacción recíproca o interdependiente cara a cara entre dos o más interlocutores en el marco de secuencias de comportamiento verbal y no verbal orientadas por sentimientos y/u objetivos que transmiten o intercambian recíprocamente información o mensajes. Es suma, un proceso de intercambio”. Existen dos tipos de canales de comunicación: la verbal que es el contenido explícito y la no verbal.

- Estilos de relación interpersonal: Asertividad

La asertividad es la conducta interpersonal que implica la expresión directa de los propios sentimientos y la defensa de los propios derechos personales, sin dejarse manipular, y sin negar los derechos de las otras personas.

Existen 3 estilos de relación:

- Estilo agresivo: es un estilo de relación de lucha, utiliza la agresión física, verbal o psicológica. Tiene una orientación contra los demás. Siempre tiene que

quedar él por encima de los demás y solo lo suyo es importante. Manipulando a los demás y consiguiendo sus objetivos a toda costa.

- Estilo asertivo: su estilo de relación es de intercambio, a través del diálogo, la expresión emocional y la solución pacífica de los conflictos. Su orientación es hacia y con los demás, y no se deja manipular por nadie ni él manipula. Se da una relación entre iguales siempre teniendo en cuenta los derechos de los demás y los suyos propios, y expresando sus necesidades y opiniones respetando a los otros.
- Estilo inhibido: no suele tener relación, su estilo de relación es de huida, de evitar conflictos o molestias a los demás. Su orientación es fuera y alejada de los demás, situándose en un plano de inferioridad. No se respeta a él mismo, ni se hace respetar, y se deja manipular. Anteponiendo los deseos de los demás siempre a los suyos propios y no se atreve a expresar de una forma clara sus opiniones.

- La asertividad y la autoestima.

En nuestra vida diaria constantemente estamos relacionando con las demás personas, y en este colectivo, como son los pre-adolescentes tiene mucho significado la relación con sus iguales. La comunicación es un instrumento muy importante a la hora de relacionarse, ya que va a matizar y posibilitar la relación de una manera u otra, es por eso que el aspecto verbal y no verbal es un factor muy significativo en este concepto.

Cumple un papel tan importante en nuestro entorno social que dependiendo de cómo nos comuniquemos, de las señales que hagamos, y del lenguaje que usemos en la comunicación, así será nuestra imagen de nosotros mismos, nuestro auto concepto, lo que formará nuestra autoestima, pudiendo ser más o menos alta.

En muchas ocasiones nuestras interacciones no resultan tan satisfactorias como desearíamos, ya sea por las personas con las que estamos, que nos puedan resultar más incómodas que otras, y también por la situación en la que se dé. Esto es algo habitual que suceda si tenemos en cuenta que en la valoración final intervienen tanto nuestra valoración personal como la de las demás personas y la situación en sí.

En determinados momentos y ante diferentes tipos de personas y circunstancias nos sentimos inseguros y esto hace que nos bloqueemos o que no reaccionemos de una forma más habilidosa. Otras veces somos nosotros mismos los que nos sentimos frutados, infravalorados o desatendidos y es esto lo que provoca ese malestar.

Las tres aptitudes que más sostienen nuestra autoestima, es el sentirnos valorados, respetados y por ultimo queridos, y son estas tres cualidades las que hacen que una situación nos resulte más satisfactoria que otra, pero esto no depende tanto de la otra persona, como de nosotros mismo, teniendo una serie de habilidades y de creencias mentales que nos ayuden responder de una forma adecuada haciéndonos sentir satisfechos con nosotros mismos. Existen las personas que poseen estas habilidades son la llamadas asertivas, las personas que tienen un rol más sumiso y que tienen una falta de asertividad en sus relaciones y las agresivas que pasan por encima de los demás, como hemos explicado anteriormente en los diferentes estilos de relación. Quiero puntualizar que estos rasgos no se pueden aplicar en la persona llevándolos al extremo, ni nadie es totalmente asertivo, ni totalmente sumiso, todo dependerá de numerosas variables sociales y de nosotros mismos, lo que hará que nos vayamos desplazando de un estilo a otro en diferentes ocasiones.

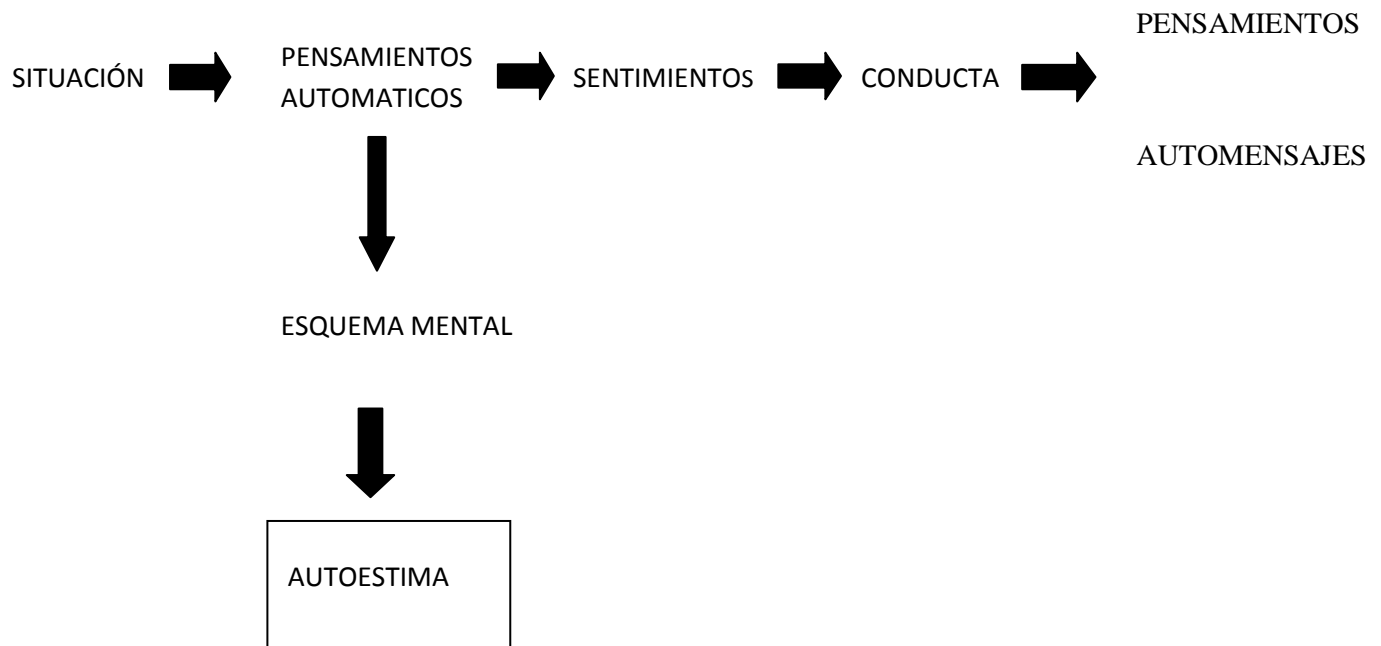
A la hora de analizar, comprender o modificar una conducta, los tres estilos de relación que hemos descrito anteriormente, la sumisa, la agresiva y la asertiva, son igual de importantes en una persona, y no se puede obviar ninguna.

Para educar a una persona a ser asertivo hay que tener en cuenta dos aspectos importantes:

- la conducta externa de la persona: los esquemas mentales que poseen las personas con una baja asertividad, que son los que les mueve a actuar de esa manera.
- la conducta interna de la persona: las estrategias concretas, necesarias para expresarse de una forma segura a través de su autoimagen y de sentirse bien consigo mismo.

Esquema de funcionamiento mental en la persona.

Independientemente del estilo que tengamos en el momento de relacionarnos, todas las personas queremos sentirnos bien con nosotros mismos. Esta necesidad básica es lo que denominamos Autoestima. El funcionamiento mental de todas las personas, sean o no asertivos, queda recogido en el siguiente esquema:



Esquema1.

- Mejora de las relaciones interpersonales/ Técnicas asertivas

Técnicas de asertividad para las discusiones:

1. Técnica del Disco roto: es la técnicas más utilizada y consiste en repetir el mismo punto de vista, una y otra vez, con tranquilidad, sereno, sin entrar en discusiones ni provocaciones que pueda hacer la otra persona.
2. Como se puede observar esta técnica no ataca en ningún momento a la otra persona, insiste en repetir su argumento, hasta que la otra persona se queda convencida o se da cuenta de que no va a conseguir nada con sus ataques

3. Banco de Niebla: es otra de las técnicas más extendidas, consiste en dar la razón en la parte que se considere que la tiene, pero no entrando a más discusión. Parece que se da la razón en parte, pero sin cambiar tu postura. Para esta técnica es muy importante controlar el tono de voz , ya que va a depender de que sea una respuesta vacilante o agresiva . El tono debe ser tranquilo y en cierta parte reflexivo.
4. Aplazamiento Asertivo: esta técnica es muy útil para las personas inseguras o indecisas y que no tengan una rápida respuesta a mano , o el momento en el que no sepamos que responder por la situación. Consiste en aplazar la respuesta que vayamos a dar a la persona con la que haya existido la discusión o la crítica, hasta que nos sintamos más tranquilos y capaces de responder de una buena forma.
5. Técnica para procesar el cambio: esta técnica consiste en desplazar el foco de discusión hacia el análisis de lo que está ocurriendo entre las dos personas. Como si nos viéramos desde fuera. Esta técnica es muy útil y no suscita agresividad, y ayuda tanto a una persona como a la otra. A veces lo más difícil de las discusiones es mantenernos fríos y reconocer objetivamente nuestra parte de culpa si la hay.
6. Técnica de ignorar: en esta técnica la responsabilidad solo cae en una persona, y se utiliza cuando ya observas que tu interlocutor está bastante alterado y sulfurado, y va a llegar el momento en el que solo se digan insultos, sin tener la oportunidad de defendernos, es mejor ignorar.

- La empatía y el autoconocimiento en adolescentes.

Siguiendo las indicaciones del autor Goleman para poder ser empático es necesario tener un alto grado de autocontrol. El autoconocimiento y la empatía son dos variables que están estrechamente unidas. Goleman confirmaba que durante el periodo de la adolescencia el autoconocimiento era aún confuso, no existía esa percepción clara, pero sin embargo la empatía si aparece durante los primeros años de vida, desde bebés se

reconocen las emociones ajenas, y se comprende ese estímulo respuesta rápidamente. Por lo que es interesante tener en cuenta que la empatía aparece antes que el autoconocimiento.

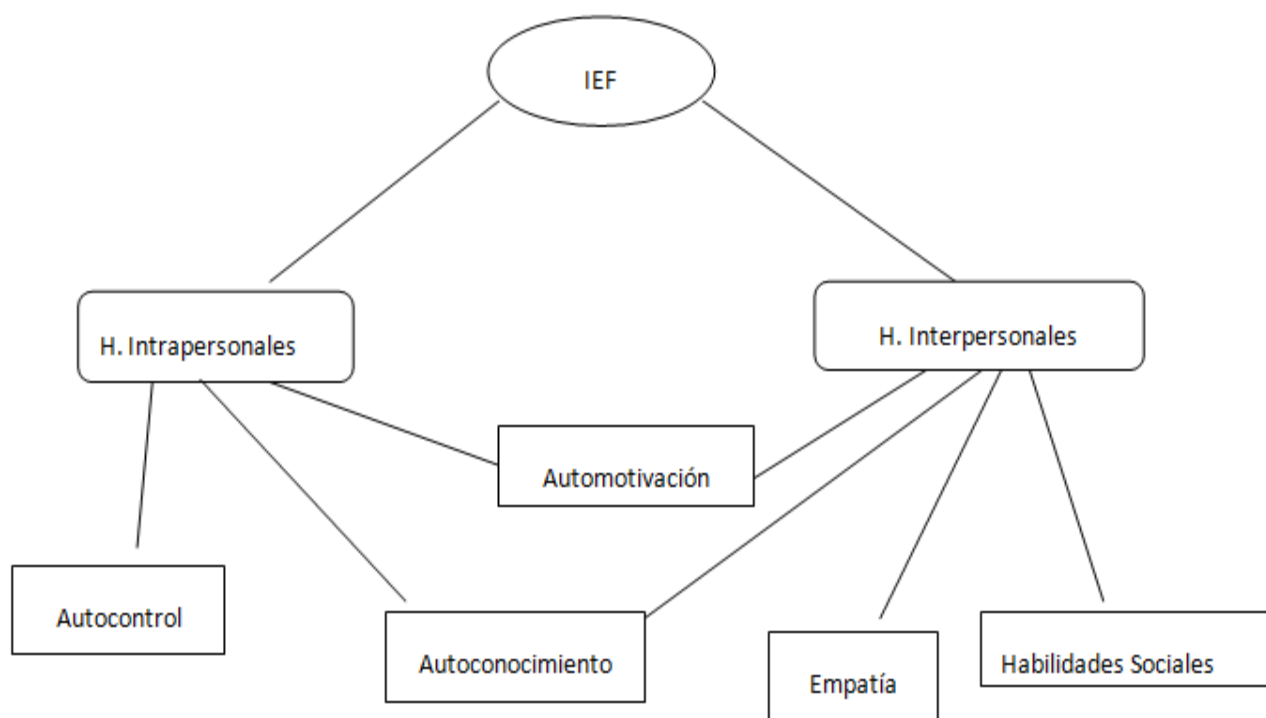
- El autoconocimiento y autocontrol en adolescentes.

Siguiendo la teoría de Goleman todas las personas necesitan un alto grado de autoconocimiento para poder conseguir un autocontrol sobre sus estados emocionales. Villanova y Clemente afirman así en su libro *Inteligencia emocional en la adolescencia* que los adolescentes que presentan una alta puntuación en el autocontrol también las presentan en autoconocimiento. Por tanto se atreven a afirmar que el adolescente a través de trabajar aptitudes emocionales como la empatía y el autocontrol, se va haciendo cada vez más conscientes de sus propias aptitudes, posibilidades, características personales en definitiva va mejorando su autoconocimiento.

A continuación vamos a exponer el modelo de inteligencia emocional pero en los adolescentes, que sería parecido al que Daniel Goleman propuso pero con alguna variante.

Como hemos dicho antes vamos a estructurar el modelo acorde a la información obtenida antes sobre el auto conocimiento, autocontrol, etc., es por eso que este modo de estructurar las aptitudes emocionales es idea de Howard Gardner que permite hablar de dos componentes, la inteligencia interpersonal y la intrapersonal en los adolescentes.

A este modelo se le denomina modelo de Inteligencia Emocional Factorial:



Esquema 2. Representación grafica del modelo de Inteligencia Emocional Factorial en adolescentes.

3.3 Bloque 3. La inteligencia emocional. Las emociones

a) Las emociones: qué son, cómo funcionan, para qué sirven

Las emociones son ese motor que todos llevamos dentro, que nos dan energía y que nos mueven para vivir. Las emociones están presentes en todos los aspectos de nuestra vida, en nuestras relaciones interpersonales, nos ayudan en la toma de decisiones, intervienen a la hora solucionar problemas y también están presentes en los aspectos cognitivos, como puede ser la memoria, la atención...

Son estímulos que pueden ser de placer o recompensa o por el contrario de dolor y castigo. En el 2004 la definición de emoción según el diccionario de Neurociencia de Mora y Sanguinetti (2004) decía lo siguiente: “reacción conductual y subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo o interno (memoria) del

individuo. Se acompaña de fenómenos neurovegetativos. El sistema límbico es parte importante del cerebro relacionado con la elaboración de las conductas emocionales”.

Las emociones cumplen muchas y variadas funciones, según Mora en 2008 las podemos clasificar en 7 apartados:

- 1- Sirven para defendernos de estímulos dañinos, nocivos (peligro, enemigos) o acercarnos a estímulos agradables, placenteros (juego, comida, actividad sexual), nos motivan a conseguir lo que es beneficioso para nosotros, y nos aleja de lo perjudicial para nuestro organismo.
- 2- Las emociones regulan nuestras conductas ante los acontecimientos. Nos ayudan a encontrar la respuesta más adecuada y útil ante una reacción de alerta. El repertorio de respuestas se agranda gracias a los sentimientos que son la parte consciente y subjetiva de las emociones. Es entonces gracias a las emociones y los sentimientos lo que nos proporcionan una gran versatilidad a la conducta.
- 3- En el momento de la reacción emocional se activan muchos sistemas cerebrales (la atención, los mecanismos motores, sensoriales, los procesos mentales). Dentro del sistema endocrino se activa la suprarrenal medular y cortical y otras muchas hormonas. A nivel metabólico también altera a la glucosa y ácidos grasos y de forma general activa muchos sistemas del organismo como son el cardiovascular, el respiratorio, etc.
- 4- Las emociones sustentan el interés y la curiosidad por lo nuevo, el descubrir y explorar.
- 5- Las emociones son una forma de comunicarse, sirven como lenguaje entre las personas, a través de ellas se pueden obtener mucha información, tanto por lo que se observa y se exterioriza como por lo que se encubre.
- 6- Las emociones tienen la función de recordarnos siempre los acontecimientos que hemos vivido, ya haya sido un acto agradable como algo incómodo. Depende de su duración y del significado pero siempre nos permite enlazar cada experiencia con su emoción acompañada.

- 7- Las emociones son un pilar fundamental a la hora de tomar decisiones. Tanto los sentimientos como las emociones intervienen en el proceso de razonamiento del cerebro, en los procesos cognitivos, que se crean en las áreas de asociación de la corteza cerebral donde contiene ya emociones, impregnadas con significados tanto buenos como malos.

b) La inteligencia emocional. Competencias que integra.

La inteligencia emocional según el modelo Mayer y Salovey en 1997 se compone de 4 componentes importantes:

- Regulación reflexiva de las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual: Se refiere a la habilidad de aceptar y regular tanto los sentimientos placenteros como los desagradables, la capacidad de alejarse o captar una emoción dependiendo de la información que nos da o de su beneficio. Es la aptitud para organizar reflexivamente las emociones en relación con uno mismo, como las de las demás personas.
- Comprender y analizar las emociones empleando el conocimiento emocional: es la capacidad de etiquetar y reconocer las emociones, y la habilidad de interpretar los significados que conlleva cada emoción en relación al suceso. También es la habilidad de comprender los sentimientos complejos o simultáneos, y reconocer el cambio que puede existir de sentir una emoción a otra.
- Facilitación emocional del pensamiento: es la habilidad de producir sentimientos y emociones a la hora de facilitar la toma de decisiones y la solución de problemas. Las emociones son tan intensas que priorizan al pensamiento y ayudan al juicio de los sentimientos.
- Percepción, valoración y expresión de la emoción: es la capacidad de percibir las propias emociones y las de los demás, junto con la habilidad de manifestarlas adecuadamente.

c) Beneficios de la Inteligencia Emocional.

Los trabajos más recientes como aparece en el artículo de Bisquerra, 2012, han demostrado que la falta de habilidades en la inteligencia emocional afectan a los adolescentes tanto dentro del marco escolar, como fuera.

Son cuatro las áreas fundamentales en las que la carencia de Inteligencia Emocional produce o favorece la aparición de problemas de conducta entre los estudiantes:

- Inteligencia emocional y relaciones interpersonales:

Una elevada capacidad de Inteligencia Emocional nos ayuda a la hora de ofrecer a las personas que nos rodean, la información de cómo nos sentimos en cada momento. Antes de manejar los estados emocionales de los demás, tenemos que ser capaces de regular nuestros estados propios. Las personas que son más inteligentes emocionalmente aparte de tener la capacidad de percibir, comprender y manejar sus propias emociones, tienen la habilidad de trasladar estas mismas capacidades a las emociones de los demás.

Es por esto que un buen manejo de la IE va a ser muy importante a la hora de establecer y mantener relaciones interpersonales, donde también la calidad es un factor influyente importante.

- Inteligencia emocional y bienestar psicológico.

En estos últimos diez años ha habido varios estudios donde examinaban la influencia de la IE en el bienestar psicológico de los alumnos. Un estudio realizado con adolescentes españoles muestra que si se les agrupa en función de sus niveles de sintomatología depresiva, los estudiantes con un estado normal se diferenciaban de los adolescentes clasificados como depresivos, por su mayor capacidad a la hora de regular sus emociones y por una mayor claridad de sus sentimientos. (Fernandez- Berrocal; Alcaide, Extremera y Pizarro, 2006)

- Inteligencia emocional y rendimiento académico.

Tener la capacidad para atender las emociones, saber regularlas, expresar con claridad los sentimientos y saber descomponer las emociones negativas influye directamente sobre la salud mental y el equilibrio psicológico de los adolescentes, que a la vez está relacionado al rendimiento académico. Los adolescentes con menos habilidades emocionales tienen más posibilidades de sufrir estrés y más dificultades emocionales durante sus estudios, sin embargo desarrollan otro tipo de habilidades que les ayudara a afrontar tales dificultades. Es por eso que se puede decir que la IE tiene el poder de regular los efectos de las habilidades cognitivas sobre el rendimiento académico.

- La Inteligencia emocional y la aparición de conductas disruptivas.

Las habilidades que se encuadran dentro del marco de la IE son un factor muy importante en la aparición de las conductas disruptivas en las que subyace un déficit emocional. Es por eso que los alumnos que presentan menos niveles de IE muestran mayores niveles de impulsividad e inferiores habilidades interpersonales y sociales, lo que favorece el desarrollo de diversos comportamientos antisociales.

Los adolescentes que tienen una mayor capacidad para regular sus emociones durante su día a día, es más fácil que tengan un mejor ajuste psicológico y por tanto un menor riesgo de consumo de sustancias.

Especialmente los adolescentes que poseen una mayor serie de competencias afectivas a la hora de manejar, regular y comprender sus propias emociones, no necesitan servirse de otro tipo de reguladores externos como pudieran ser el tabaco, el alcohol y las drogas ilegales, como subsanador de los acontecimientos cambiantes y de los distintos momentos vitales variables que puedan sufrir durante esas edades. (Bisquerra 2012).

4. El currículum escolar actual

Dentro del currículum escolar de la ORDEN EDU/362/2015, de 4 de mayo, por la que se establece el currículum y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad de Castilla y León, la asignatura que más se acerca al contenido que se expone en el proyecto de desarrollo socio-emocional, es la asignatura optativa, de Valores Éticos, por lo que analizaremos en que consiste dicha asignatura y en qué grado guarda relación con los contenidos que se defienden en la propuesta.

La asignatura Valores éticos se divide en 3 grandes eje:

En el primer eje tratan los principios, con el objetivo de educar en el desarrollo de las personas y en el respeto a los principios democráticos. En la convivencia y a los derechos y libertades fundamentales. También aparece la declaración universal de los derechos humanos, y los distintos acuerdos internacionales que tiene España con el fin de promover su desarrollo.

En un segundo eje se pretende potenciar el desarrollo de la autonomía de los jóvenes para que sea el su principal constructor, mediante una elección libre fundamentada en su propio esfuerzo y en sus valores. Aprendiendo a si a responsabilizarse conscientemente y de una forma crítica y reflexiva del ejercicio de la libertad.

Y por último en el tercer eje favorecen la contribución de una sociedad libre, el eje de la integración de una sociedad ,igualitaria, prospera y justa, observando también los derechos humanos con relación a la superación de los conflictos, a defender la igualdad y la justicia social.

Estos tres ejes se plasman en los 6 bloques en los que se divide la asignatura, donde están integrados partes de los contenidos que se van a trabajar en el proyecto.

Por lo que a continuación voy a exponer en que bloques y cursos aparecen algunos de los contenidos que tienen relación con los bloques de mi propuesta. Hay que tener en

cuenta que voy a comentar solo sobre los dos primeros cursos, ya que mi proyecto se centra en los adolescentes del primer ciclo de la E.S.O.

En el primer curso:

- Dentro del Bloque 1 : la dignidad de la persona, se divide en 3 apartados, estando solo uno relacionado con el contenido que se trabajara en el proyecto:

La inteligencia emocional de Daniel Goleman: Importancia del desarrollo de la inteligencia emocional. Habilidades básicas de la inteligencia emocional: conciencia de uno mismo, autocontrol emocional, reconocimiento de las emociones ajenas, empatía y automotivación. Emociones y sentimientos.

- Dentro del bloque 2: Bloque 2. La comprensión, el respeto y la igualdad en las relaciones interpersonales, se divide en 2 apartados, destacamos solo uno de ellos

Las Relaciones Interpersonales: Conducta asertiva, agresiva e inhibida. Relaciones basadas en el respeto a la dignidad de las personas. Habilidades sociales: Empatía, escucha activa, interrogación asertiva, etc. Técnicas de comunicación interpersonal.

Los contenidos de los otros 4 bloques no integran en su temario ninguna relación con las áreas a trabajar en mi propuesta.

Con respecto al segundo curso:

- Dentro del bloque 1 que se vuelve a dividir en 3 apartados, vuelven a ser la inteligencia emocional el contenido a tratar:

La inteligencia emocional: Su influencia en la formación de la personalidad. Autoconocimiento de las propias emociones. Habilidades de la inteligencia emocional según Goleman y su relación con las virtudes éticas.

Durante el segundo curso de la asignatura, en sus 6 bloques diferentes, no aparece ningún tema más de los que desarrollo en el proyecto.

Me parece un avance que estos contenidos se hayan hecho un hueco dentro de las escuelas, mediante la formación reglada. Pero considero que es necesario reforzar más, las habilidades en los adolescentes, dedicando más tiempo a trabajarlo. Dentro de la Asignatura de Valores Éticos se contemplan algunos de los contenidos que he desarrollado en el trabajo, como hemos podido observar antes, pero como se ha comprobado forman parte de un espacio muy reducido al que se le dedica dentro de las aulas, no siendo suficientes para conseguir una buena formación y un cambio en el adolescente. Además al ser una elección optativa frente a la asignatura de religión, nunca llegará a todos jóvenes de una forma obligatoria ya que tienen otra opción en el mismo momento y horario. Las investigaciones que se han ido haciendo sobre las habilidades sociales indican que no mejoran solo con la observación, ni con la instrucción informal, se necesita una acción directa. Los niños que tengan problemas en su habilidad social no adquieren la competencia social rodeándose de los compañeros que si la tienen, es necesario una intervención directa, deliberada, y sistemática.

5. Propuesta de Actividad Extraescolar. Proyecto de desarrollo socio- emocional a través del mimo, la danza y el teatro.

5.1. Justificación

Sin relacionarnos con los demás, no podríamos desarrollarnos completamente, y en el ámbito de los adolescentes, mucho más. Las relaciones interpersonales son un aspecto muy importante para ellos. Las relaciones interpersonales constituyen el medio que nos sirve para alcanzar determinados objetivos y un fin en sí mismo. El mantener unas buenas relaciones con los demás no es algo que venga predeterminado, depende de cada persona. Todos tenemos en nuestro poder los mecanismos necesarios para relacionarnos con los demás pero, la forma de comunicarnos y “la calidad de esas relaciones vendrá determinada en gran medida por nuestras habilidades sociales” (Monjas, 1996)

Hemos podido comprobar cómo han aumentado los problemas de competencia interpersonal en la infancia y en la adolescencia, lo que nos lleva a dar solución a este problema, a través de la prevención, y la educación.

Las hhss son adquiridas en la mayoría de las personas principalmente a través del aprendizaje y de la maduración, por lo que son de gran relevancia en las épocas de la vida donde la personas se están desarrollando y formando como tal, coincidiendo con el periodo de desarrollo cognitivo, físico y social. Por lo que el entorno escolar es el espacio idóneo para comenzar a entrenar estas habilidades. Es por eso que este proyecto está enfocado a los adolescentes del primer ciclo de la educación secundaria obligatoria, con la finalidad de hacerles reflexionar y madurar sobre los aspectos de relación, de una forma dinámica. A través de unos recursos cercanos para ellos y donde ellos mismo puedan comprobar en primera persona las ventajas, los beneficios y el aprendizaje que se pueda experimentar en cada actividad, de mimo, Teatro y danza.

5.2. Objetivo de la propuesta

Objetivo General:

- O Identificar las habilidades básicas que he desarrollado anteriormente a través del mimo, el teatro y la danza, de una forma práctica.

Objetivos específicos:

- Contrastar que los participantes a través del mimo, el teatro y la danza han interiorizado los aspectos más importantes de cada bloque explicado con anterioridad.
- Analizar las habilidades personales de los participantes.
- Considerar su estado emocional y social después de haber cursado esta actividad.

5.3. Metodología

5.3.1 Participantes

La actividad va dirigida al primer ciclo de Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O.) Para que se realice esta actividad será necesario un mínimo de 8 personas y un máximo de 25 participantes. El procedimiento de adjudicación de plazas será el orden de inscripción procurando la heterogeneidad del grupo.

5.3.2 Estrategias Metodológicas.

Las habilidades sociales se adquieren a través de varios mecanismos de aprendizaje básicos, a continuación voy a nombrar los que serán necesarios para el proyecto de desarrollo socio-emocional.

- Reforzamiento directo: Aquella conducta adecuada que conlleva una consecuencia positiva. El valor de las conductas forman parte del reforzamiento, el conversar con amigos, recibir comentarios positivos, los encuentros.

- **Modelado:** El aprendizaje por medio de modelos: Es el llamado aprendizaje por observación o vicario. Se aprende a través de la experiencia en situaciones directas y a observando como otra persona maneja la situación.

En la adolescencia cobran mucha importancia los compañeros y amigos, siendo muy influyentes para el modelado de las habilidades sociales según Kelly Lasseigne, 1975.
(pg 34)

- **Ensayo conductual o Role- Playing:** Una vez que ha observado el modelo, es importante llevarlo a la práctica. El alumno tiene que ensayar la conducta a través de diferentes situaciones, aproximándose así a una posible situación real. Es importante practicar en diferentes contactos, y momentos y ante distintos compañeros para lograr consolidar las conductas. Consiste en que, en una situación simulada en la que la habilidad que se está trabajando se pone en juego, los niños adoptan un papel y ensayan la conducta imitando conductas previamente observadas en otros modelos.
- **Feedback interpersonal:** resulta muy importante a la hora de reforzar y afinar las habilidades de la persona. Es la información que nos devuelve otra persona sobre nuestra conducta, enfatizando los aspectos positivos pero sin olvidar citar los aspectos a mejorar.
- **El Entrenamiento Autoinstruccional,** consiste en autoinstrucciones o verbalizaciones que cada uno se dice así mismo, cuando tiene que realizar determinada tarea o afrontar algún problema. Con esta técnica se pretende que el sujeto dirija su propia actuación por medio de auto mensajes y que llegue a utilizar el lenguaje para planificar y regular su propia conducta.
- **Compañeros Tutores,** se trata de utilizar los propios compañeros como agentes de la enseñanza de las conductas de relación interpersonal. Normalmente se utiliza a niños que ya poseen determinada habilidad.
- **Práctica Oportuna.** Se trata de practicar la habilidad que se está aprendiendo en cualquier momento “oportuno” que surja durante la jornada escolar o en

la familia. Esto facilita generalizar lo aprendido a los contextos sociales en los que se desenvuelve el alumno.

5.4 Temporalización

1º Trimestre	2 º Trimestre	3º Trimestre
7 semanas, dinámicas sobre teoría	7 semanas, dinámicas sobre teoría	7 semanas, dinámicas sobre teoría
4 semanas, MIMO	4 semanas, TEATRO FORO	4 semanas, DANZA

Tabla 1. Cuadro explicativo de la planificación del proyecto. Elaboración propia.

Es una actividad de tipo extra escolar, que se propondrá a través de la Asociación de Madres, Padres y Alumnos de los distintos institutos. El calendario escolar se compone de 33 semanas, por lo que serían cada trimestre, 7 semanas de teoría y dinámicas y 4 de práctica.

En cada trimestre se explicara el contenido correspondiente a cada bloque con su actividad relacionada.

La actividad seria dos días a la semana de una hora y media cada sesión.

5.5 Contenidos.

A lo largo del curso, los contenidos se dividirán en 3 trimestres, dividiéndose los conocimientos en una parte teórica, que se intercalará con las dinámicas para conseguir afianzar mejor los conocimientos, y otra más práctica, como ya explique anteriormente en el horario. Dentro del área práctica, en cada trimestre se trabajará una actividad más en particular, que será, el mimo, el teatro, y la danza.

A continuación aparecen los contenidos que se trabajarán en cada trimestre, a modo de ejemplo las distintas dinámicas en relación con cada bloque de contenidos teóricos, y seguido la actividad específica que se trabajará, junto con su importancia en relación al bloque de contenidos que se quiere trabajar, y el porqué de la utilización de este recurso.

1º Trimestre

Las sesiones que se trabajarán en este primer trimestre serán las correspondientes al bloque 1. Las relacionadas con las emociones positivas, la felicidad, el bienestar y las fortalezas humanas. A continuación a modo de ejemplo voy a adjuntar diferentes dinámicas sobre las distintas áreas que se trabajarán durante las semanas de teoría.

➤ Mis emociones positivas.

Durante la semana cada participante deberá apuntar en un papel mínimo tres emociones positivas que hayan experimentado durante esos días. Explicando por qué y la duración de esa emoción. Una vez en el aula se compartirá junto con los demás compañeros.

➤ Adivina adivinanza...

El educador repartirá a cada dos personas una emoción positiva. Por parejas deberán interpretar una situación que se corresponda con la emoción indicada, y sus compañeros tendrán que adivinar a que emoción se refieren.

➤ ¡Sonríe a la cámara!

Individualmente cada participante deberá recoger en forma de fotografías dos de los momentos que más felicidad hayan experimentado durante su vida. Si no tuvieran fotografía de ese momento no pasa nada, se reflexiona sobre porque ese momento debería quedar plasmado, por ejemplo en una foto. En el aula se pondrá en común junto con los compañeros y entre todos se analizara cuantos componentes de la felicidad según Lyubomirsky están presentes en esos momentos.

6. Posdata.

Esta actividad consiste en escribir una carta de agradecimiento, a las persona que ellos elijan. Una vez realizada, se expondrá en clase, si es posible se debe de hacer llegar a esa persona, si por lo que sea no puedan juntarse, se grabara en video para que la vea. La carta también puede ir dedicada a una persona que ya no se encuentre con nosotros.

7. Dentro de 20 años...

Los adolescentes deberán plasmar mediante un dibujo como querrían que fuera su vida en 20 años, deberá aparecer el oficio en el que trabajan, el lugar de donde viven y si viven acompañados, con quien etc. En el aula cada uno saldrá a explicar su dibujo, mientras el guía de la actividad, el educador les realiza alguna pregunta para su reflexión.

8. Como el hierro.

Se pedirá a cada alumno que en un folio en blanco expliquen un momento que les haya servido de aprendizaje, y de superación, que les haya hecho más fuertes. Deberán plasmarlo en un dibujo y disponen de 1 minutos para exponerlo.

9. Hay que saber ...

Por grupos de 3 deberán elegir a un personaje que ellos admiren, deberán de reflexionar sobre porque han elegido a ese personaje, y que aspectos valoran de él. Esta actividad también se puede hacer eligiendo a uno de sus compañeros de la actividad, siendo más cercana y real la reflexión.

La Actividad específica. El MIMO.

La finalidad de trabajar con el mimo en este primer bloque surge porque observando los procedimientos de Mateu, Dúran y Troguet ,los objetivos coinciden muchos con los conceptos que quiero transmitir y que tienen que aplicar los participantes en esta primera actividad.

A través del mimo se desarrolla la expresividad tanto facial como global, se expresa corporalmente las ideas, las emociones, las sensaciones. Se reflexiona detenidamente sobre los sentimientos y el control del cuerpo.

La expresión corporal nos ayuda a exteriorizar y a comunicar los sentimientos, y a manifestar las sensaciones. Lo que implica el desarrollo de los adolescentes, de su persona y de su creatividad.

Según definen Mateu, Dúran y Troguet (1999) la mímica es la expresión del pensamiento por el gesto y movimiento facial que acompañan o sustituyen el lenguaje oral” (p.28). En el mimo no hacen faltas las palabras.

El origen la palabra mimo proviene del griego, *mimeomai*, que significa imitar. El mimo rechaza en sus actuaciones cualquier tipo de lenguaje y de sonido.

Según los autores Mateu, Dúran y Troguet (1999) la expresión corporal se encuentra en distintas áreas como son: el área social, el área psicológica, el área artística, el área metafísica y el área pedagógica. Quiero destacar el área social y el pedagógico ya que durante el desarrollo de la persona la expresión corporal forma parte de ello, en nuestras vidas, y en nuestro día a día debemos analizar y relacionar nuestra expresión social, y enriquecernos comparándola con las de las demás culturas, diferentes a la nuestra. En el área pedagógica, la expresión aparece con una finalidad educativa, forma parte del curriculum escolar, etc. Sin embargo también tiene cabida dentro del tiempo libre, en el área recreativa. La expresión corporal forma parte de nosotros al igual que respiramos o hablamos, con el cuerpo siempre transmitimos algo, aunque no lo deseemos.

Es por eso que he escogido el recurso del mimo para trabajar el bloque 1 que sería: la psicología positiva, las emociones positivas, la felicidad, bienestar y fortalezas humanas.

- La actividad que se desarrollará en las 4 semanas practicas será el Mimo:

A través de este recurso los adolescentes deberán intentar representar algunos de los conceptos vistos en la teoría y en las dinámicas trabajadas, como son. Las emociones positivas, la felicidad, el bienestar y las fortalezas humanas. Los participantes se dividirán en grupos de 4, si no fuera posible por el número de personas, se reduciría. La representación de realizar en el horario de la actividad, delante de sus compañeros, los que ellos tendrán que adivinar que están representando. Disponen de 10 min para exponerlo. Contaran con la ayuda del profesional en todo el proceso de preparación que se producirá en clase. Para el día de la actuación podrán disponer del material que necesiten. Tendrán que ir vestidos como los mimos.

2º Trimestre

Las sesiones que se van a trabajar en este trimestre, serán las relacionadas con el contenido del bloque 2 como son: los estilos de relación, la autoestima, las técnicas asertivas, y la empatía.

Las dinámicas que trabajarán los adolescentes para la interiorización de los conceptos, a modo de ejemplo, son las siguientes:

- Visualización de un Capítulo de una serie o película.

En esta actividad durante la clase se pondrá un video o película que el guía de la actividad va a elegir, aparecerán distintos personajes con el rol de los diferentes estilos de relación y serán los adolescentes a través de un cine fórum donde tendrán que identificarlos.

- Mis debilidades

Se pedirá a cada alumno que escriba tres o cuatro cosas que más le molestan de sí mismo, sus debilidades, lo que no le gusta de sí mismo, pero que admite. Cada uno escogerá a un compañero y hablará sobre lo que ha escrito.

Transcurridos 15 minutos se sentarán en círculo y cada niño dirá su debilidad más importante, empezando con “yo soy...”. Que cada persona diga cómo puede transformar esa debilidad en logro, ya que si la menciona es porque le afecta. El profesor sugerirá

que se atrevan a llevar a cabo ese cambio ya que sólo así se irán dando cuenta de su fuerza interior. El profesor guía un proceso para que el grupo analice, cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida.

➤ Yo soy...

Se repartirá a cada chico un folio donde tendrán que decir, 3 cualidades de su aspecto físico que le gustan y 3 de su personalidad, Lo mismo deberán hacer con el compañero que tienen a su derecha. Transcurridos 15 minutos el moderador les hará unas preguntas para su reflexión.

- ¿Qué te ha sido más fácil empezar a escribir las cualidades tuyas propia o las de tu compañero?

➤ Rap sobre la empatía.

Por grupos de 3 se les pedirá a los alumnos que realicen un rap que explique lo que significa la empatía. El educador anteriormente les habrá proporcionado una hoja donde viene la teoría sobre el concepto. Una vez hecho se expondrá delante de sus compañeros.

➤ Acción ¡!

Por parejas se les pedirá a los participantes que se inventen un conflicto, donde uno de la pareja tenga que intervenir utilizando una de las distintas técnicas asertivas, antes estudiadas. Dispondrán de 15 minutos para pensar en la historia y 5 min para representarla delante de sus compañeros.

➤ Yo público/ yo privado

Cada integrante del grupo debe de tener un folio en blanco dividido por la mitad. En una de las mitades debe de escribir Yo público, y en la otra Yo privado.

En la parte del Yo público, el individuo debe de escribir todas aquellas cosas que le identifican: como es en la forma visible, así como de comportamiento con los demás.

En la parte del Yo privado, el individuo debe de escribir todas aquellas cosas que le identifican, que él cree que le identifican: sobre su intimidad, aquellos sentimientos profundos que no expresa al exterior.

Esta dinámica ayuda al individuo a reflexionar sobre aquellos aspectos en los que no se para una persona a pensar sobre sí mismo.

➤ Sorpresa

Nada más llegar al aula, al comenzar la clase se les pedirá que guarden todas sus cosas, que solo cojan un bolígrafo y se sienten individualmente, ¡Examen Sorpresa! El moderador de la actividad deberá repartir un folio a cada uno pasados varios minutos. En el folio aparecerán las siguientes preguntas:

¿Qué has pensado cuando el profesor os ha colocado de esa manera? ¿Por qué?

¿Qué has sentido?

¿Cómo has reaccionado?

Entre todos los integrantes del grupo, comentaremos la actividad, reflexionaremos sobre cómo nos ha parecido la actividad y el por qué.

➤ Juego de roles

El educador que guía la actividad mediante van entrando los participantes al aula les pedirá que se coloquen todos en fila y con los ojos cerrados, les dará un papel donde aparezca el estilo de relación que tienen que interpretar durante todo el tiempo que dure la actividad. No podrán comentar nada entre ellos. La dinámica terminara cuando el moderador lo desee. Para finalizar, con todo el grupo se comentara que es lo que han percibido, el porqué, y se reflexionará sobre ello.

La actividad específica. El TEATRO FORO.

Según Boal (2009) el teatro foro es donde el participante interviene decididamente en la acción de la obra para modificarla. Para empezar se solicita a los participantes que cuenten una historia con un matiz social o un problema de difícil solución. Disponen de tiempo para crearla y ensayarla y después en 10 o 15 minutos, se les pide que representen la obra, con el problema y la solución propuesta por el que se va a debatir. (pp 43).

Cuando termina la presentación se les pregunta a los participantes si están de acuerdo con la solución dada, o como han ido actuando los personajes. Obviamente dirán que no, y es ahí cuando se les explicará que la obra se representará una vez más exactamente de la misma manera, pero esta vez cualquier palpitante podrá, sustituir a cualquier actor y conducir la acción que a él le parezca más oportuna. El actor sustituido esperará a que el participante de por terminada su intervención, y los demás personajes tendrán que enfrentar la nueva situación creada, examinando qué posibilidades hay, con la nueva intervención.

Este recurso es el elegido para trabajar los contenidos del bloque 2 explicados anteriormente como son la asertividad, los estilos de relación personal, la empatía y el autoconocimiento en adolescentes, porque a través de la actuación tendrán que realizar un juego de roles, donde vivenciarán muchas situaciones y experiencias que no hayan experimentado nunca, o que no les haya afectado personalmente a ellos. Este recurso sirve de entrenamiento para que en la vida real sepan responder ante las distintas situaciones de una forma asertiva y empática poniéndose en el lugar de la otra persona. Además he escogido el Teatro Foro ya que es muy importante la intervención de los participantes, en los momentos adecuados, como observando una conducta o una situación determinada, los adolescentes deben desarrollar la capacidad de intervenir justo en el momento que ellos crean que las cosas no se están haciendo bien, trabajando la maduración y la observación crítica del adolescente.

- La actividad que tendrán que llevar a cabo en las siguientes 4 semanas será El Teatro foro:

Se dividirá a los participantes en grupos de 4 personas, aunque puede variar dependiendo los participantes que haya, con distintos compañeros con lo que trabajaron la vez anterior. En este caso tienen que crear una obra con una situación real que hayan vivido o hayan podido observar en su entorno, con los contenidos del bloque 2 a trabajar, que serían: los distintos estilos de relación, la autoestima, las técnicas asertivas y la empatía. El educador les podrá ayudar repartiendo ejemplos de situaciones que pueden representar, y ellos desarrollarían el guion. Sus compañeros serán el público encargado de intervenir si así lo ven necesario. La finalidad es que mediante este

recurso los adolescentes creen una obra para que sus compañeros y ellos mismos puedan aplicar lo aprendido durante las clases.

3º Trimestre

Las primeras semanas de este trimestre se dedicarán a trabajar los conceptos que vienen en el apartado del bloque 3, la inteligencia emocional, sus componentes y sus beneficios. Las dinámicas que trabajarán los adolescentes para la interiorización de los conceptos, a modo de ejemplo, son las siguientes:

➤ Sentimientos complejos.

Por parejas, las que ellos elijan, van a luchar por un premio, que ellos todavía no saben cuál es. La prueba consistirá en una serie de obstáculos, que tienen que superar. Solo podrá ganar uno. Al terminar la actividad, el moderador les realizara las siguientes preguntas? ¿Cómo te has sentido al tener que competir contra tu amigo? ¿Qué has sentido al ganar o al perder?

➤ De piedra.

El monitor de la actividad dará a cada uno un papel donde aparecerá una emoción que deben representar. Individualmente cada participante tiene que imitar con su cuerpo, su postura y sus gestos, no se puede mover. Una situación que exprese una emoción. Los demás deben de adivinarles. Una vez lo hayan realizado todos, se comentara, que les ha parecido la actividad, si les ha resultado difícil reconocer que emoción era, o representarla.

➤ Toma de decisiones

A cada persona se le da un ejercicio como este:

La profesora de historia os da a elegir dos opciones de fecha del examen final El lunes o el jueves, y os da dos días para que la respuesta que decidáis se la hagáis llega Tú tienes

claro que prefieres el lunes, porque ya lo tendrías estudiado el fin de semana y te lo quitarías del medio. Varios compañeros de clase les viene muy mal el lunes ya que el fin de semana estarán fuera con un torneo de tenis, y prefieren el jueves.

¿Qué día elegirías? ¿Cómo te decidirías? ¿Harías algo al respecto? ¿Si esos compañeros fueran tus amigos o tú, que te gustaría que hicieran? ¿Cómo sería tu respuesta? ¿En qué te basas para decidir? ¿

➤ En el punto de mira.

Todos colocados en círculo, el monitor mandara a una persona fuera del aula. Al grupo que se queda dentro se les pide que observen los gestos de su compañero una vez vuelva a incorporarse al grupo, una vez que entre, se pide que salgan 3 voluntarios y cada uno deberá, uno apuntar como va vestida, el otro adivinar cuál es su olor, y el tercero deberá inventarse un rumor sobre ella. El monitor deberá de ir guiando la actividad y observando a los participantes. Al finalizar la persona que ha sido objeto de observación dirá como se ha sentido, y el resto del grupo deberá describir los comportamientos que han notado en la persona objeto.

➤ El tronco bailongo.

Utilizando el espacio del aula, los chicos deberán sentarse en el suelo con las piernas estiradas y juntas. Se les pondrá una música de fondo, que irá cambiando de ritmo y de estilo. Ello solo se puede mover del tronco para arriba, intentando expresar lo que la música les haga sentir. Después de terminar la actividad, se comentara en grupo, que es lo que han sentido, si se han movido de manera diferente al escuchar un estilo u otro? y porque?

➤ Encajando piezas.

Se repartirá entre los participantes un papel donde aparecerá una acción junto con la emoción con que la tienen que representar. Ejemplo: Dar las gracias junto con violento. Debe de dar las gracias a alguien pero expresando violencia o de una forma violenta.

Cada uno saldrá al centro de la sala para representarla. En esta actividad se tendrá en cuenta la comunicación no verbal, el tono de voz, los gestos, la postura.

➤ Bola Va.

Todos en círculo se colocaran alrededor, cada uno con un balón, o algo que puedan lanzar hacia riba y luego cogerlo. El monitor que estará en el centro del círculo. El monitor ira diciendo distintas emociones, tanto positivas como negativas, y los alumnos que hayan sentido esa emoción alguna vez tendrán que dar un paso adelante y lanzar la bola o el objeto hacia arriba. Al finalizar la actividad en grupo se reflexionará sobre si les ha costado dar el paso o no, y el porqué.

La actividad específica. La DANZA.

En este tercer bloque se va a trabajar los contenidos de la inteligencia emocional a través de la danza. Como ya dijimos a través de la inteligencia emocional reflexionamos sobre como son nuestras propias emociones, como se regulan los sentimientos tanto positivos como negativos, de qué manera hacemos el cambio de sentir una emoción a otra, o como se perciben las emociones de los demás. Todo esto está estrechamente relacionado con nuestros movimientos, con nuestra expresión del cuerpo, lo que forma la danza.

Es por eso que he elegido la danza como actividad final de este bloque, porque integra todos los componentes de la Inteligencia Emocional. A través de ir conociendo las propias fortalezas, las emociones y los distintos efectos que tienen en nosotros mimos podemos llegar a interpretar nuestro punto de inhibición en los movimientos y en las expresiones artísticas.

Con respecto a la autorregulación, a como moderamos las emociones, las potenciamos, podemos ejercitarlo a través de los movimientos, acorde a lo que queramos explorar, transmitir o potenciar, a través del cuerpo, de los movimientos, en definitiva de la danza. La importancia de manejar las frustraciones y las adversidades afecta de una

forma directa al baile, todo ejercicio y trabajo conlleva un esfuerzo, una disciplina y un compromiso, muy importantes para conseguir todo lo que uno se proponga.

A través de la danza es necesario establecer una conexión, una red de confianza junto a los compañeros con los que trabajas, para conseguir un trabajo armónico y conjunto. Es por eso que es necesario percibir la emocionalidad del otro, comprender lo que nos quiere transmitir. En definitiva lo que se pretende trabajar en esta actividad de danza.

A través de la danza se desarrolla la destreza social, la habilidad que nos permite relacionarnos con las demás personas y enriquecernos de ella. Al trabajar este ámbito, es necesario identificar tanto las emociones internas de uno mismo, como la de los compañeros, el contagio que se produce cuando trabajamos en grupo y los vínculos que se comparten.

Es por eso que en este bloque quiero que realicen una coreografía de baile, ya que mediante el movimiento se contacte con el sentimiento y el ritmo del otro y se produce una comunicación a través del dialogo corporal, para poner en practica todos los contenidos vistos sobre la inteligencia emocional.

En este caso se trabajará con más énfasis en las competencias que integra la inteligencia emocional, para que se sean conscientes del trabajo que se les pide que desarrollen en la actividad de danza.

- La actividad que trabajará en las semanas de prácticas será la Danza.

El objetivo de esta actividad es que a través de la representación de un baile, expresen una emoción. Esa emoción vendrá indicada por el educador a cargo de la actividad, repartiendo a los participantes que estarán divididos por parejas, una emoción distinta a cada uno .Cada pareja deberá representar un baile de 3 minutos aproximadamente, escogiendo la música acorde a la emoción que vayan a representar. Lo que se quiere conseguir en esta actividad es que el adolescente reflexione sobre cómo puede representar esa emoción, a través de que estilo de baile, de que movimientos y de qué forma expresarlo, para que sus compañeros sean capaces de adivinarlo.

De esta manera se trabajará la inteligencia emocional, ya que el adolescente debe reflexionar sobre cómo va a representar esa emoción, como la va a interpretar, priorizando entre las distintas formas de representarlo. Mientras el resto de compañeros desarrollan la capacidad de percepción de las emociones, intentando adivinar qué es lo que sus compañeros están representando.

5.6 Evaluación del programa

La evaluación del programa, se realizará mediante una evaluación continua y cualitativa de todo el proceso, es decir, que la evaluación va a ser un proceso que se llevará a cabo desde antes de la intervención, después y en el seguimiento de la intervención.

- a) Evaluación inicial: La evaluación inicial, como ya hemos dicho anteriormente, es fundamental para dar comienzo cualquier proceso de enseñanza aprendizaje con cualquier alumno
- b) Evaluación continua: La evaluación continua pretende recoger información a lo largo de todo el proceso de enseñanza, para poder ir modificando la actuación en todos los aspectos que sea necesario. Valorar periódicamente los objetivos planteados para ver si se van o no consiguiendo, con el fin de ajustar la intervención para que sea lo más eficaz posible. Es muy importante comprobar si los aprendizajes se están generalizando a otros contextos, para, en el caso de que no se así establecer acciones y estrategias que faciliten la generalización de las habilidades a otros contextos.
- c) Evaluación final: Esta evaluación tendrá como objetivo determinar la efectividad o no del entrenamiento de las habilidades y del grado de consecución de los objetivos propuestos. Al terminar el curso, es importante reflexionar sobre el Proyecto llevado a cabo, con el fin de establecer las mejoras necesarias para el siguiente curso.

Los Métodos e instrumentos de evaluación que se van a utilizar son los siguientes:

- 1- Observación directa, estimación objetiva en el contexto de entrenamiento es el procedimiento de evaluación más deseable y también el más empleado; consiste en la observación de determinadas conductas en el contexto interpersonal en el que se producen. Mediante la observación se presta atención directamente al sujeto en distintas situaciones diarias.
- 2- Su conducta en el entorno natural INFORME DE OTROS: se trata de una observación directa pero empleando como evaluadores a individuos que forman parte del contexto social del sujeto: otros profesionales del centro, familiares del usuario, u otros usuarios.
- 3- Cuestionario: se les pasara un pequeño cuestionario, donde se recoja, si les ha gustado o no la actividad, por qué los cambios que ellos mismo han podido comprobar, los de sus compañeros...etc.

8. Recursos humanos y materiales.

Para llevar a cabo el proyecto es necesario contar con el profesional que va a impartir la actividad. En este caso un Educador Social.

Respecto a los recursos materiales, para este proyecto sería necesario:

- un aula grande, a poder ser con espejos.
- recursos audiovisuales (videos, Power Points, etc.),
- balones o el material será prestado por el colegio.

6. CONCLUSIONES E IMPLICACIONES

Si reflexionamos un instante en los aspectos que más nos irritan, en las cosas que más nos han molestado, o en los momentos que más nos sacan de nuestras casillas, seguro que más de uno coincidimos en los aspectos que intervienen en esos momentos. Lo más seguro es que siempre sea en relación a una persona, o varias, que intervenga el lenguaje, o la conducta, a nivel personal y emocional, el enfado, la ira, el estrés.

Ahora podemos hacer memoria de nuestros mejores momentos, los más alegres los más importantes, también estará relacionado con una persona, o muchas, un momento en concreto, una situación, una época, una mirada, o un favor. En cada caso aparecen los sentimientos, el bienestar, las cualidades de cada persona.

Es por eso que he enfocado mi trabajo en el tema de las habilidades sociales, porque veo necesario que se le dé la importancia que tiene, ya que interviene en todo nuestro día a día, en todo momento estamos comunicándonos con alguien o relacionándonos, vivimos en comunidad, en una sociedad, y es necesario dotar de importancia a los aspectos que hacen posible una mejora en la comunicación, en el aspecto personal de cada uno, en el aspecto social y en la convivencia.

La adolescencia es una etapa de cambios, de maduración, por lo que es necesario inculcar y aprovechar este momento para reforzar sus valores, empoderar sus conocimientos y hacerles conscientes de lo importante que es un buen crecimiento personal tanto para su vida personal como social. El estar contento contigo mismo, tu bienestar, valorar todos los aspectos que te rodean, te hace relacionarte mejor con las demás personas.

La educación obligatoria, como hemos comprobado anteriormente, no contempla en el currículo escolar todos los contenidos trabajados en este proyecto, sería necesario trabajarlo de una forma más práctica y dedicando más horas a estos contenidos. Por eso es necesario trabajarlo desde los distintos ámbitos, desde la educación informal, la educación permanente, la educación de la calle, etc., además si la educación es dotar a

las personas para vivir en sociedad y comunicarse, todos los aspectos de la vida son validos.

Al realizar este proyecto las dificultades con las que me encontrado han sido las de dar el valor y enfatizar los nuevos contenidos de la psicología positiva y las habilidades sociales, un tema que puede que no resalte por su originalidad pero que todavía es necesario trabajar a todos los niveles.

La finalidad de este trabajo a nivel personal es transmitir la importancia que tienen estos aspectos, los que muchas vecen caen en el olvido, sin dedicarles el tiempo y el trabajo que se merecen. Trabajar en ello significa darse cuenta, que en realidad intervienen en aspectos claves de nuestra vida, de nuestra conducta. Es probable que al no ser un problema tan “visible” como otros, o con grandes consecuencias llamativas, no se le haya dado la importancia que merece, ya que es un aspecto más “interno “pero que sin embargo la falta de ello si acarrea la exteriorización de otros comportamientos.

7. LISTA DE REFERENCIAS.

- Bisquerra, Rafael (coord.); Punset, Eduard; Mora, Francisco; García Navarro, Esther; López-Cassà, Èlia; Pérez-González, Juan Carlos; Lantieri, Linda; Nambiar, Madhavi; Aguilera, Pilar; Segovia, Nieves; Planells, Octavi. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia* (pp. 53-54). Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.
- Boal, A. (2009). *Teatro del oprimido*. Alba editorial. (Barcelona) pp. 42 y 43.
- Bonanno, G. A. (2005). "Resilience in the face of potential trauma". *Current Directions in Psychological Science*, 14, pp. 135-138
- Caballo, V. E. (2002). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid: Siglo Veintiuno. (pp. 20)
- Castanyer, O. y Ortega, E. (2002) El funcionamiento mental en la persona. [Esquema 1] Jornadas sobre habilidades sociales. La competencia personal y social: presente y futuro. Gabinete Psicopedagógico Sijé. Madrid. (Pp. 119-128).
- Documento del plan de estudios al grado de educación social, Universidad del Valladolid, 2009, pp. 23-28.
- Hervás, G. (2009). *Psicología Positiva: Una introducción*. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 66(23,3) (2009), (pp. 23-41.)
- Kelly, Jeffrey A. (1987). *Entrenamiento de las habilidades sociales*. Bilbao: Desclée de Brouwer. (pp. 19-30).
- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad*. Urano.
- Monjas, I., (1996), *Programa de enseñanzas de habilidades de interacción social (PEHIS) Para niños y niñas en edad escolar* (pp. 11-13). Madrid, España,: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN PREESCOLAR Y ESPECIAL.
- Monjas, M^a I., y González, B. (2000). (Dir), *Las habilidades sociales en el currículo*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Centro de Investigación y Documentación Educativa (CIDE). (pp. 46 y 47)
- Mestre, J. M. y Fernández Berrocal, P. (Coord) (2007). *Manual de inteligencia emocional*. Madrid: Pirámide. (pp. 33)
- ORDEN EDU/362/2015, de 4 de mayo, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad de Castilla y

León. Boletín oficial de Castilla y León, Valladolid, España, 8 de mayo de 2015. Recuperado el 17 de Junio de 2015 de <http://bocyl.jcyl.es/boletines/2015/05/08/pdf/BOCYL-D-08052015-4.pdf>

Pérez, R. Haro, M y Fuentes, A. (2011), *Mimateclown. El mimo y el clown en la expresión corporal educativa y recreativa*. Sevilla, España: Editorial MAD, S. L.

Peterson, C. y Seligman, M.E.P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A handbook and classification*. Oxford: Oxford University Press.

Romans, M. Petrus, A. Trilla, J. (2000). *De profesión educador(a) social*. Paidós. Barcelona. (pp.77 y 78)

Seligman, M. (2011). *La vida que florece*. Barcelona: Ediciones B. (PP.30-40) (101-104)

Seligman, M. (2011). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B, S.A.

Vaello, J., (2005), *Las habilidades sociales en el aula*, Madrid, España, : Santillana.

Villanova, J. y Clemente, A. (2005). *La inteligencia emocional en adolescentes*. Universidad de Valladolid. Secretariado de Publicaciones e Intercambio Editorial (pp.133-137).

Villanova, J. y Clemente, A. (2005). Representación gráfica del modelo de Inteligencia Emocional Factorial en adolescentes. [Esquema 2]. *La inteligencia emocional en adolescentes*. Universidad de Valladolid. Secretariado de Publicaciones e Intercambio Editorial (pp.133-137).

Zanoni, N. (2014). *Psicología para Bailar - Cuerpo, mente y Alma al servicio de la Danza y los Bailarines* (Mensaje en un Blog). Recuperado de <http://psico-danza.blogspot.com.es/2011/11/normal-0-21-false-false-false.html>